

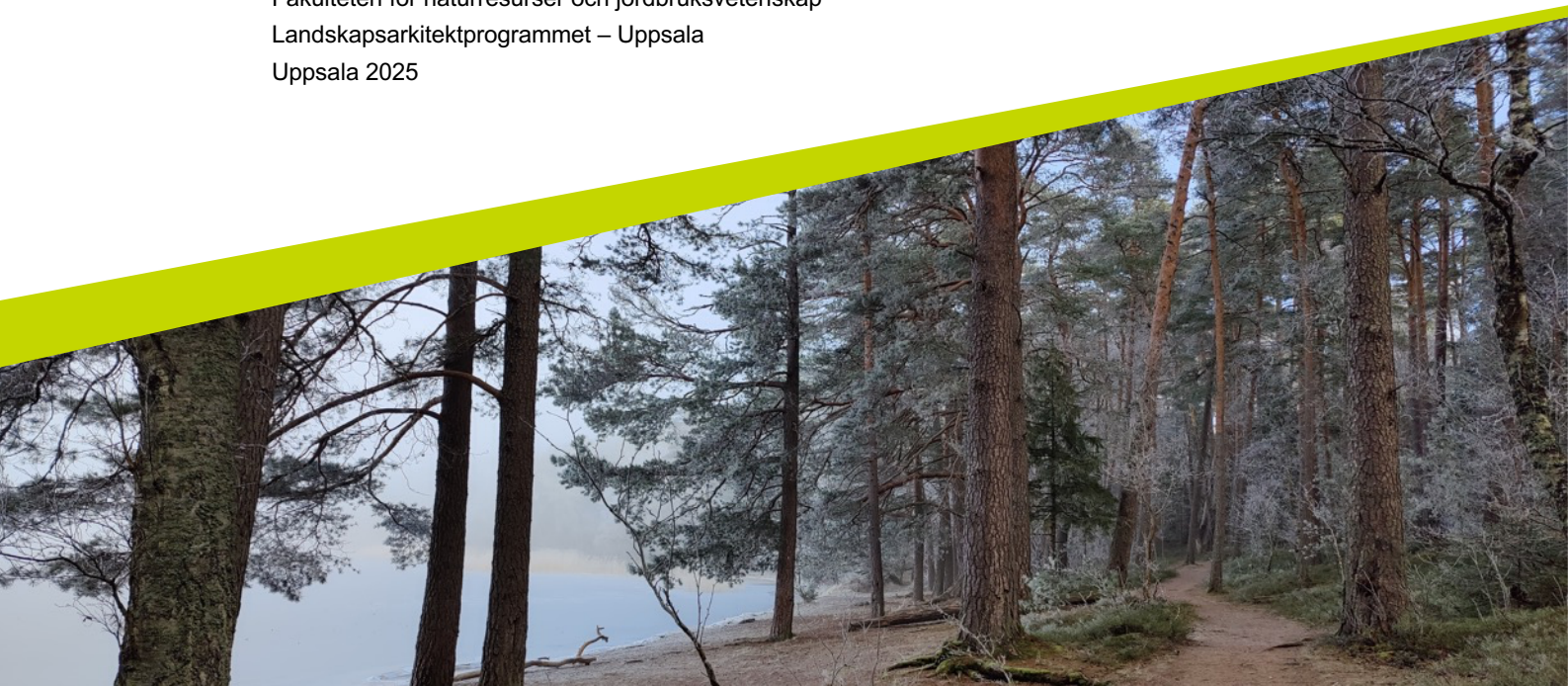


Återhämtande element längs en pilgrimsled

En analys av Ingegerdsleden utifrån *Attention Restoration Theory*

Helga Rasmusson Klingberg, Sara Larsson

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Landskapsarkitekturprogrammet – Uppsala
Uppsala 2025



Återhämtande element längs en pilgrimsled. En analys av Ingegerdsleden utifrån *Attention Restoration Theory*.

Restorative elements along a pilgrimage trail. An investigation of Ingegerdsleden based on Attention Restoration Theory.

Helga Rasmusson Klingberg, Sara Larsson

Handledare: Sara Westerdahl, Sverige Lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Examinator: Vera Vicenzotti, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur
Kurskod: EX0861
Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet – Uppsala
Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2025
Omslagsbild: Helga Rasmusson Klingberg 2025
Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nvckelord: återhämtning, *Attention Restoration Theory*, pilgrimsled, miljöelement, miljöpsykologi.

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

Förord

Det här är ett kandidatarbete på landskapsarkitektprogrammet på SLU Ultuna, Uppsala, som är utfört och skrivet av Helga Rasmusson Klingberg och Sara Larsson under våren 2025. Under hela arbetsprocessen har ett starkt gemensamt samarbete funnits mellan båda författarna. Bakgrundsläsning och platsbesöken har utförts tillsammans, men skrivandet har behövts delas upp. Innan utkasterna skrivits har vi gemensamt punktat upp ungefärligt innehåll för varje del. Därefter har Sara Larsson skrivit utkast till 2.5, 3.3, 3.5, 3.6, 3.9 och 3.10. Helga Rasmusson Klingberg har skrivit utkast till 2.2, 2.6, 3.1, 3.2, 3.4, 3.7, 3.8 och 3.11. Utkast till 1, 2.1, 2.3, 2.4, 4 och 5 har skrivits tillsammans. Samtliga utkast har sedan reviderats gemensamt.

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Sara Westerdahl för all hjälp under arbetets gång. Vi vill även tacka vår handledningsgrupp bestående av Jonas Lindberg och Isak Nordqvist samt Linnea Eimersson och Erica Öberg för konstruktiv feedback både under och utanför handledning. Till sist vill vi tacka klassens kaffegrupp för välbehövda pauser, ett bollplank för idéer samt efterlängtat kaffe.

Sammanfattning

Natur och grönska har flertalet hälsofrämjande kvaliteter för människan, inte minst som återhämtning från mental trötthet och stress. Att ha tillgång till grönska har blivit allt viktigare i takt med att fler människor bor i städer. Ett sätt att minska stress och mental trötthet kan vara genom att pilgrimsvandra. Pilgrimsvandring, en vandring genom natur mot ett religiöst mål, beskrivs ha en helande påverkan på människor av flera orsaker och där helandet kopplat till känslor och stress nämns som exempel. Pilgrimsleder bör gå igenom en varierande natur med tillgång till bland annat skog och vatten. Hur exponering för naturliga miljöer bidrar till återhämtning beskrivs i teorin *Attention Restoration Theory*, ART, som lyfter fyra upplevelsemässiga kvaliteter i miljön som bidrar till återhämtning. Teorin definierar dock inte hur en miljö konkret ska se ut för att den ska ge en upplevelse av de återhämtande kvaliteterna.

Syftet med arbetet är därför att undersöka upplevelsen av en pilgrimsled för att kunna peka ut element i miljöerna som bidrar till den restaurativa upplevelsen. En del av Ingegerdsleden, en pilgrimsled som sträcker sig mellan Stockholm och Uppsala, valdes ut för undersökningen. Metoden för att undersöka upplevelsen av landskapet utgick ifrån Schultz och von Ettegers två promenadmetoder. För att undersöka den återhämtande upplevelsen utifrån ART användes Hartigs verktyg *Perceived Restorativeness Scale*, PRS, som konkretiserar ARTs fyra kvaliteter. Utifrån analysen har flertalet element identifierats som bidrar till den återhämtande upplevelsen. Dessa element var vatten i olika former, en spännande form på stigen, naturliga ljud, rumsbildande element för att minska öppenhet, inbjudande platser för vila samt viss förvaltning för att skapa trygghet. En återhämtande miljö behöver också ha en variation som inte är varken för gles eller för frekvent för att skapa en intressant miljö som fortfarande är återhämtande. Flera av elementen anses också som viktiga för återhämtning och stressreduktion enligt andra miljöpsykologiska teorier. Undersökningens bekräftelse av befintlig kunskap om återhämtande element i gröna miljöer innebär att landskapsarkitekter bör fortsätta att använda sig av dem för att gestalta mer återhämtande miljöer för att på så vis bidra till människors välmående.

Nyckelord: återhämtning, *Attention Restoration Theory*, pilgrimsled, miljöelement, miljöpsykologi.

Abstract

Nature has several health benefits for humans, including recovery from mental fatigue and stress. Having access to green space has become more important due to more people living in cities. One way to reduce stress and mental fatigue may be through a pilgrimage. A pilgrimage, a walk through nature aiming for a religious place, is described as a healing process for many reasons, where the healing in relation to stress and emotions is one of them. Pilgrimage routes should go through a diverse landscape with different kinds of nature such as woodlands and along water. A theory concerned with how exposure to natural environments contribute to restoration is *Attention Restoration Theory*, ART, which has identified 4 experiential qualities in green environments and how they contribute to restoration. However, the theory does not propose what the environment should look like to give a restorative experience according to the four qualities.

The purpose of this paper is to investigate the experience of a pilgrimage in order to identify restorative elements in the environment. A part of Ingegerdsleden, a pilgrimage route between Stockholm and Uppsala, was chosen for investigation. To investigate the experience of the landscape, our method was based on Schultz and van Etteger's two walking-methods. To investigate the restorative experience according to ART, Hartig's tool *Perceived Restorativeness*

Scale, PRS, was used, which concretize the four qualities in ART. From analysis, several elements of the pilgrimage landscape were identified as contributors to the restorative experience. They were different forms of water, interesting winding paths, natural sounds, space-forming elements to decrease the experience of openness, inviting spots for rest and management of greenery for a safe experience. A restorative environment, as a whole, also needs a variation that's neither too sparse nor too frequent in order to create an experience that's interesting but still restorative. A majority of the found elements are also considered important for restoration and stress reduction by other theories of environmental psychology. The confirmation of existing knowledge about restorative elements in green spaces, means that landscape architects should continue using these elements to design more restorative environments in order to support people's well-being.

Keywords: restoration, *Attention Restoration Theory*, pilgrimage, environmental elements, environmental psychology.

Innehållsförteckning

Förord	3
Tabellförteckning	8
Figurförteckning	9
Förkortningar	10
1. Inledning.....	11
2. Teoretiskt och metodologiskt ramverk.....	13
2.1 <i>Attention Restoration Theory, ART</i>	13
2.2 <i>Perceived Restorativeness Scale, PRS: ett sätt att mäta ART</i>	15
2.3 <i>Walking as a method</i>	16
2.4 Ingegerdsleden: pilgrimsleden som undersöktes	17
2.5 Platsbesöken	19
2.6 Efterarbetet.....	21
3. Den upplevda restorativiteten längs pilgrimsleden	22
3.1 Delsträcka 1: den täta blandskogen	22
3.2 Delsträcka 2: det ljusa rummet.....	24
3.3 Delsträcka 3: bäcken vid strandlinjen	26
3.4 Delsträcka 4: al-beståndet vid åkern	28
3.5 Delsträcka 5: det historiska landskapet	30
3.6 Delsträcka 6: det öppna, vattennära landskapet	32
3.7 Delsträcka 7: den strandnära tallskogen	34
3.8 Delsträcka 8: bruksskogen	36
3.9 Delsträcka 9: bilvägen vid fältet.....	38
3.10 Sammanfattning av delsträckorna	39
3.11 Upplevelsen av pilgrimsleden i sin helhet.....	40
4. Element som påverkar restorativiteten	41
4.1 Stigens form	41
4.2 Vatten	41
4.3 Öppenhet och slutenhet	42
4.4 Ljud och oljud	43
4.5 Spår av mänsklig aktivitet och trygghet.....	43
4.6 Avsedda och inbjudande platser för vila och återhämtning	44
5. Diskussion	45
5.1 Slutsatser.....	45
5.2 Metodens begränsningar.....	45
5.3 Kunskap om återhämtande element i relevans för landskapsarkitekturen	48

Referenser	49
Bilaga 1	51

Tabellförteckning

Tabell 1. Ett urval av påståenden ur PRS för de fyra respektive kvaliteterna i ART. Vissa av påståendena i PRS är motsats-påståenden.	16
Tabell 2. En översikt över delsträckorna och de olika uppfattade graderna av respektive kvalitet.	39

Figurförteckning

Figur 1. Ingegerdsledens sträckning från Stockholm till Uppsala. Området där vår valda del av Ingegerdsleden finns är inritad med grön linje. Skala 1:650.000 (A4). Källa: Lantmäteriet ©. (2025). Markeringar av Sara Larsson.	18
Figur 2. Undersökningsområdets position i relation till Uppsala. Den valda delen av Ingegerdsleden är inritad med svart linje. Skala 1:100.000 (A4). Källa: Lantmäteriet ©. (2025). Markeringar av Helga Rasmusson Klingberg.	19
Figur 3. Den valda delen av leden med de 9 delsträckorna som identifierades utifrån karaktärer under första platsbesöket. Ungefärlig längd för varje delsträcka anges. Skala 1:30.000 (A4). Källa: Lantmäteriet ©. (2025). Bakgrundsbild: Ortofoto. Markeringar av Helga Rasmusson Klingberg.	20
Figur 4. Delsträcka 1 bestod främst av blandad växtlighet i alla skikt. (Helga Rasmusson Klingberg 2025).	22
Figur 5. Delsträcka 2 var mer ljus och öppen. Mellan träden och buskarna flög fåglar (Helga Rasmusson Klingberg 2025).	24
Figur 6. Stigen i delsträcka 3 slingrade sig upp över stenar och block. (Helga Rasmusson Klingberg 2025).	26
Figur 7. Stigen avgränsades tydligt av al-beståndet och åkern tillsammans med staketet (Helga Rasmusson Klingberg 2025).	28
Figur 8. Hassel, ek och en var den femte delsträckans huvudsakliga växtlighet (Helga Rasmusson Klingberg 2025).	30
Figur 9. Den sjätte delsträckan upplevdes som mycket öppen och storskalig (Helga Rasmusson Klingberg 2025).	32
Figur 10. Stigen i delsträcka 7 följde hela tiden kustlinjen och snirklade sig fram mellan tallarna (Helga Rasmusson Klingberg 2025).	34
Figur 11. Stigen i delsträcka 8 gick tydligt genom den blandade växtligheten och kantades av mycket död ved (Helga Rasmusson Klingberg 2025).	36
Figur 12. Den sista delsträckan hade en tydlig mänsklig prägel med en asfalterad väg samt med en större bilväg som tog stor plats i blickfånget (Helga Rasmusson Klingberg 2025).	38

Förkortningar

<i>Förkortning</i>	<i>Betydelse</i>
ART	<i>Attention Restoration Theory</i>
PRS	<i>Perceived Restorativeness Scale</i>
PSD	<i>Perceived Sensory Dimensions</i>
SRT	<i>Stress Reduction Theory</i>

1. Inledning

I dagens samhälle, där fler människor än någonsin har kommit att bo i städer och därmed fått en minskad kontakt med naturen, har landskapsarkitekturen i större utsträckning intresserat sig för hur människan påverkas, och beror, av grönska och natur (Markevyh et al. 2017:302). Grönskan har flera hälsofrämjande funktioner för människan, såsom att den ger bättre luft, underlättar vid värmeböljor och uppmuntrar till fysisk aktivitet (ibid:302). Med den ökade psykiska ohälsan bland människor, i form av exempelvis stress och utmattning (Försäkringskassan 2023:2) har även grönskans viktiga roll för människors psykologiska återhämtning blivit alltmer uppmärksammas och undersökt (van Bosch and Bird 2021 se Stoltz & Grahn 2021:1). Detta har blivit särskilt aktuellt med tanke på att städerna förtätas genom att ta grönområden i anspråk (Nolin 2022:82), varför de grönytor som finns kvar i staden får en ännu viktigare roll i att vara återhämtande för människor.

Att pilgrimsvandra, alltså att vandra genom natur mot särskilda mål, har länge präglats av religiösa skäl (Nationalencyklopedin u.å.). Trots att Sverige har blivit starkt sekulariserat (Thurfjell 2020:208) har intresset för pilgrimsvandringar ökat i Sverige (Svenska Kyrkan 2022). Uppsvinget har bland annat lett till starten av ett EU-projekt som ämnar att röja nedgångna leder och tydligare markera ut dem (ibid.). Pilgrimsvandringen anses kunna innebära en helande process för människan på många olika sätt, där helandet kopplat till känslor och stress är ett exempel (Winkelman & Dubisch 2005:30).

En pilgrimsled bör, enligt The British Pilgrimage Trust, gå genom ett varierande landskap med olika sorters natur såsom skog, våtmark och längs med vatten (British Pilgrimage Trust u.å.). Trots pilgrimsledens själsliga och andliga konnotationer tycks den fysiska miljön som leden går igenom också spela roll.

Hur utformningen av gröna miljöer påverkar människans mentala hälsa har undersökts väl inom flera miljöpsykologiska teorier. Teorin *Perceived Sensory Dimensions*, PSD, beskriver 8 olika kvaliteter som kan identifieras i miljöernas utformning. Fyra av dem har identifierats som särskilt viktiga för människan psykologiska återhämtning (Stoltz & Grahn 2021:6). Även teorin *Stress Reduction Theory*, SRT, har identifierat fysiska aspekter i miljöer som är viktiga för den psykologiska återhämtningen (Ulrich 1983 se Marselle et al. 2021:9).

Den miljöpsykologiska teorin *Attention Restoration Theory*, ART (Kaplan & Kaplan 1989), behandlar hur exponering för naturliga miljöer kan minska mental trötthet. Den lyfter fyra olika upplevelsemässiga kvaliteter i miljön som anses bidra till återhämtning; *fascination*, *being away*, *extent* och *compatibility* (ibid.).

Kaplan och Kaplan definierar dock inte, till skillnad från författarna av PSD och SRT, vad de fyra kvaliteterna i ART konkret innebär för miljöernas utformning. Genom att undersöka miljöerna som en pilgrimsled går igenom, utifrån de fyra kvaliteterna i ART, vill vi bidra till den pågående diskursen kring vilka fysiska element i gröna miljöer som bidrar till människors välmående. Denna kunskap kan sedan stötta landskapsarkitekters yrkespraktik vid gestaltning av restaurativa miljöer.

Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka upplevelsen av landskapet som en pilgrimsled går igenom, för att kunna peka ut specifika element i miljöerna som bidrar till återhämtning.

- Hur upplevs pilgrimsleden i relation till återhämtning?
- Vilka element i miljöerna kring pilgrimsleden bidrar till den restaurativa upplevelsen?

2. Teoretiskt och metodologiskt ramverk

I följande kapitel beskrivs det teoretiska och metodologiska ramverk som ligger till grund för undersökningen av hur en pilgrimsled upplevs i relation till återhämtning. Därefter följer en beskrivning av den valda pilgrimsleden samt en beskrivning av platsbesöken och efterarbetet.

2.1 *Attention Restoration Theory, ART*

Stephan Kaplan och Rachel Kaplan beskriver i boken *Experience of nature* (1989) *Attention Restoration Theory, ART*. Teorin beskriver att genom exponering för naturliga miljöer kan mental trötthet lindras samt koncentration och uppmärksamhetsförmåga förbättras. Mental trötthet beskriver författarna som ett utslitet tillstånd, vare sig det är efter några timmar jobb eller månader av arbete och kan uppkomma efter allt typ av arbete, både det man njuter av och inte (Kaplan & Kaplan 1989:178).

Kaplan och Kaplan delar in uppmärksamhet i två olika typer. Den ena är ofrivillig uppmärksamhet och kräver inte någon form av ansträngning. Den uppkommer oftast när något spännande sker och väcker ens nyfikenhet (Kaplan & Kaplan 1989:179). Den andra är frivillig uppmärksamhet och kräver ansträngning och är betungande. Kaplan och Kaplan väljer att benämna den som riktad uppmärksamhet (ibid.:179).

Hjärnans kapacitet att hålla riktad uppmärksamhet, vilket är att fokusera på specifika uppgifter och samtidigt undvika och hantera distraktioner, är begränsad och kan leda till så kallad "directed attention fatigue" (Kaplan & Kaplan 1989:179), av undertecknade översatt till riktad uppmärksamhetströtthet. Kaplan och Kaplan menar att den riktade uppmärksamhetströttheten är den bakomliggande orsaken till mental trötthet (ibid.:180). Vidare menar de att om mental trötthet är resultatet av en överbelastning på den riktade uppmärksamheten, så är vägen till återhämtning vila (ibid.:182). Ett sätt att uppnå återhämtning är genom sömn, vilket Kaplan och Kaplan menar har begränsningar. De betonar i stället att idealet vore att få återhämtning under ens vakna timmar, vilket således ställer kvar på miljön som man vistas i. Miljön ska i sådana fall ha minimala krav på riktad uppmärksamhet och inte kräva kognitiv ansträngning och på så sätt ge återhämtning för den riktade uppmärksamheten (ibid.:182). När vi från och med nu använder synonymerna återhämtande och restorativ syftar vi på återhämtningen för den riktade uppmärksamheten som Kaplan och Kaplan talar om.

För att en miljö ska vara återhämtande har fyra olika kvaliteter identifierats (Kaplan & Kaplan 1989). De är *fascination*, *being away*, *extent* och *compatibility*.

Fascination

Fascination handlar om att uppleva element i en miljö som kan hålla en människas uppmärksamhet, men utan att kräva kognitiv ansträngning av henne (Kaplan & Kaplan 1989). På det sättet använder man sig av ofrivillig uppmärksamhet och den riktade uppmärksamheten får vila. *Fascination* är alltså “important to the restorative experience not only because it attracts people and keeps them from getting bored but also because it allows them to function without having to use directed attention” (Kaplan & Kaplan 1989:184).

Kaplan och Kaplan talar om en underkategori till *fascination* som de kallar *soft fascination* (Kaplan & Kaplan 1989:192). “Vanlig” *fascination* kan bestå av till exempel våld och sex (ibid.:184), medan *soft fascination* kan handla om vackra vyer eller solnedgångar som håller ens uppmärksamhet men på ett mindre dramatiskt sätt. Många fascinerande element i “the natural setting” (ibid.:192) är således just *soft*. I ett tillstånd av *soft fascination* ges en chans till mer reflektion än under en mer dramatisk händelse som ofta upptar all sorts tankeförmåga (ibid.:192). När vi använder begreppet *fascination* framöver, syftar vi enbart på *soft fascination*.

Being away

Being away handlar om att komma bort från det vardagliga (Kaplan & Kaplan 1989:189), det som kräver riktad uppmärksamhet, som ett sätt att återhämta sig. Man ska alltså tillåtas förkovra sig i annan “cognitive content” (ibid. 189) än vad man vanligtvis gör. Sättet att komma bort kan både vara bokstavligt och konceptuellt; det måste alltså inte vara geografiskt långt bort utan kan likväl handla om att få en upplevelse som är långt ifrån vad vardagen med kraven på riktad uppmärksamhet innebär (ibid.:190). Kaplan och Kaplan menar att med tanke på att människan idag ofta lever separerat från naturen, blir ett besök i naturen ofta per automatik ett sätt att komma bort (ibid.:189).

Extent

Kaplan och Kaplan definierar *extent* som att upplevelsen av miljön gör att den känns sammanhängande och vidsträckt. Miljön måste vara organiserad på ett sätt som gör att man som betraktare förstår att det man ser bara är en mindre del av en större helhet. Vid *extent* finns “a promise of continuation of the world beyond what is perceived” (Kaplan & Kaplan 1989:184). För att uppnå en känsla av *extent* kan miljön således inte vara för svårläst, kaotisk eller osammanhängande.

Compatibility

Konceptet om *compatibility* berör huruvida miljön i fråga upplevs stå i samklang med människan som befinner sig i den. Det handlar både om att människan ska uppleva att dess syfte av att vara i miljön passar miljöns förutsättningar, och att miljön ska ge information som ger förutsättningar för mänsklig handling (Kaplan & Kaplan 1989). Kaplan och Kaplan menar att denna kvalitet är viktig eftersom det i en miljö som saknar *compatibility* krävs betydligt mer riktad uppmärksamhet av människan för att kunna uträtta något i miljön. De lyfter ett exempel om att försöka läsa en svår text i ett bibliotek fullt med pratande människor (ibid.:186), något som rimligtvis borde vara kognitivt mer ansträngande än att läsa samma text i tystnad och lugn. *Compatibility* handlar alltså om att miljön kan möjliggöra det man vill göra (Hartig et al. 1997). Finns *compatibility* i en miljö finns det också större chans att man glömmer bort sig själv så att tankarna får flöda fritt (ibid.:179).

I kontexten av en pilgrimsled har vi utgått ifrån att målet för en pilgrimsvandrare att vara i miljön är att känna lugn och ro och få chans till vila och meditation, i enlighet med en majoritet av Svenska Kyrkans ledord för pilgrimsvandringar, såsom enkelhet, tystnad, långsamhet och andlighet (Svenska Kyrkan u.å.).

2.2 *Perceived Restorativeness Scale*, PRS: ett sätt att mäta ART

Baserat på Kaplan och Kaplans teori om *Attention Restoration Theory* har Hartig et al.(1997) utvecklat ett verktyg för att undersöka och mäta de fyra olika kvaliteterna. Verktöget utgörs av ett formulär med 26 påståenden (se alla påståenden i bilaga 1) som konkretiserar vad ARTs fyra kvaliteter innebär i praktiken, alltså i människors upplevelser av landskapet. Det används främst i studier med många rekryterade deltagare (Pasini et al. 2014) som får fylla i påståendena från 0–6 utifrån hur de upplever miljön som undersöks. I tabell 1 nedan följer ett urval av exempel på PRS-påståenden.

Tabell 1. Ett urval av påståenden ur PRS för de fyra respektive kvaliteterna i ART. Vissa av påståendena i PRS är motsats-påståenden.

ART-kvalitet	Påståenden i PRS
<i>Fascination</i>	This place has fascinating qualities This place is boring (omvänds)
<i>Being away</i>	Being here is an escape experience It is a place to get away from it all
<i>Extent</i>	It's chaotic here (omvänds) It is a confusing place (omvänds)
<i>Compatibility</i>	I can do things I like here There are landmarks to help me get around

2.3 Walking as a method

Eftersom de fyra kvaliteterna i *Attention Restoration Theory* som ämnas undersökas beskrivs som upplevelse-kvaliteter måste vi använda en metod vars syfte är att undersöka just upplevelse för att kunna undersöka pilgrimsledens restorativa kvaliteter utifrån ART. För att undersöka upplevelsen av landskapet som leden går igenom har vi inspirerats av Schultz och van Ettegers (2016) två promenad-metoder.

Schultz och van Etteger (2016) beskriver två experimentella forskningsmetoder som utgår ifrån "walking", att gå, som ett sätt att undersöka och förstå landskap. De menar att genom att gå igenom landskapet blir man en del av det, och man kan på så sätt förskansa sig implicit, icke-mätbar, kunskap om landskapet – något som inte går att få genom till exempel skrivbordsstudier (Schultz & van Etteger 2016:182). De kallar de två promenad-metoderna för *continuous/stop motion walking* och *wandering*.

I den första metoden *continuous/stop motion walking* går samma sträcka två gånger (Schultz & van Etteger 2016:187). Första gången utan att stanna (*continuous*) för att uppleva flödet av promenaden som helhet. Andra gången med stopp (*stop-motion*) vid förutbestämda intervaller, rums- eller tidsmässigt. Vid varje stopp omvandlas sinnesintrycken från upplevelsen till exempelvis ord och fotografier (ibid.:187). Det blir enligt dem ett sätt att göra den förskansade implicita kunskapen explicit (ibid.:182).

I den andra metoden *wandering* ska deltagarna gå runt ensamma på måfå i ett landskap under en dag (Schultz & van Etteger 2016:183). Deltagarna får i efterhand sedan beskriva den implicita kunskap de fått genom upplevelserna av landskapet i ord och bild. De får tid på sig att enskilt begrunda sina intryck innan de ska “engage in group discussion” (ibid.:183).

I utförandet av vår undersökning, där vi kombinerade *Walking as a method* med ART och PRS, har vi valt att använda oss själva som försökspersoner. Detta delvis på grund av kandidatarbetets omfattning och avgränsningar men även för att det kan vara intressant med tanke på att landskapsarkitekten i sitt yrke ofta använder sig själv, bland annat som medel för analys (Oles 2014:35).

2.4 Ingegerdsleden: pilgrimsleden som undersöktes

För att undersöka ART längs en pilgrimsled valdes en led i Uppsalas omnejd; Ingegerdsleden. Ingegerdsleden är en pilgrimsled som sträcker sig från Storkyrkan i Gamla stan, Stockholm, via Sigtuna, till Domkyrkan i Uppsala (se figur 1 nedan) och som däremellan passerar flertalet kyrkor (Svenska Kyrkan 2023). Leden invigdes 2014 efter 10 år av långa förberedelser av den så kallade Stigfinnargruppen i Uppsala stift. De ville skapa en pilgrimsled som kopplade ihop Sigtuna med pilgrimsleden Eriksleden (Svenska Kyrkan 2023), en led som återfinns norr om Uppsala (Svenska Kyrkan u.å.). Sigtuna är känt som ett tidigt kristligt fäste i Sverige (Svenska Kyrkan 2023) och är således en viktig plats för kristna pilgrimsvandrare. I samband med detta initiativ framfördes önskan om att leden inte bara skulle gå mellan Sigtuna och Eriksleden utan från Storkyrkan i Stockholm, vilket blev verklighet (ibid.).

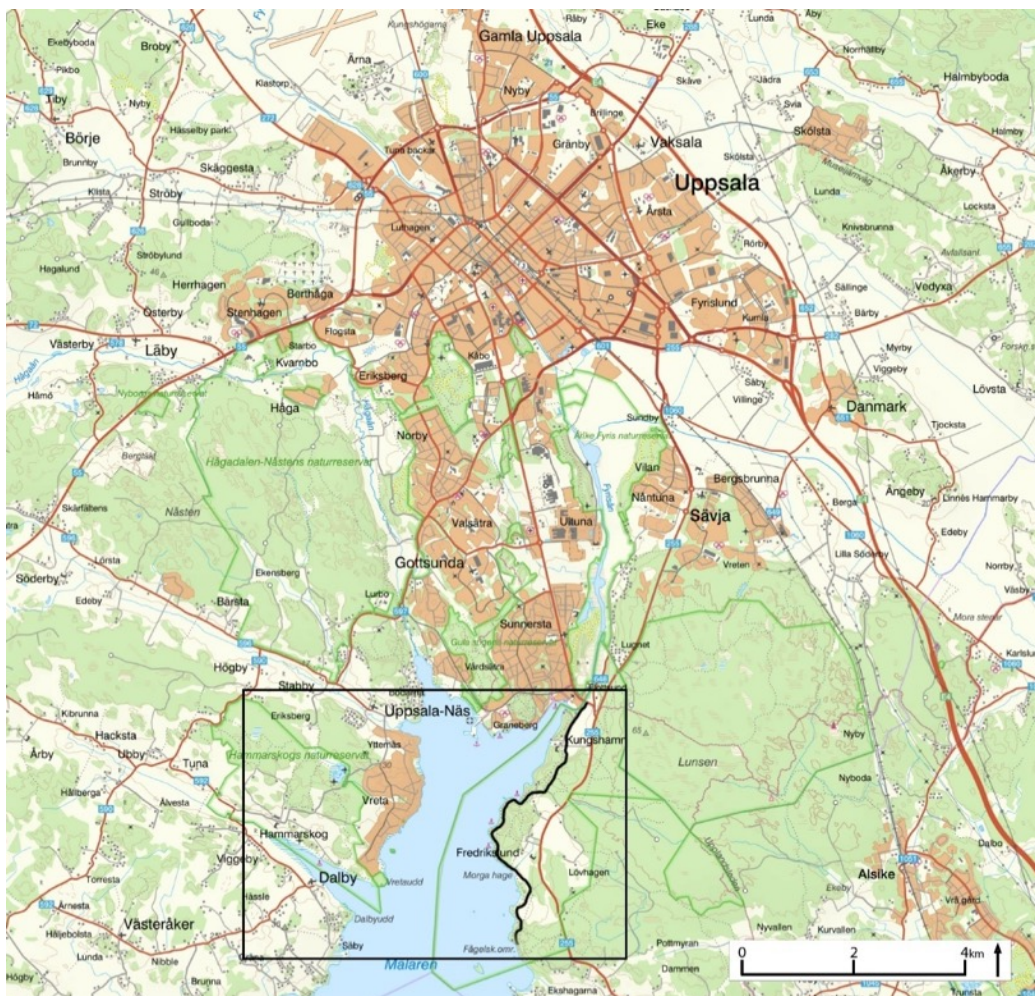
Ingegerdsleden är omarkerad (Guinchard & Lundkvist 2014:8); vill man vandra den vänder man sig antingen till online-kartor eller en bok. Boken finns som fysisk eller nedladdningsbar som pdf och beskriver rutten mer i detalj i text, bilder och kartor, skapad av Guinchard och Lundkvist (2014).

Leden är uppdelad i 7 etapper för att möjliggöra flexibilitet i vandrandet av den. Man ska kunna nöja sig med att gå en etapp om man har begränsade krafter, men också kunna gå flera etapper som en dagsutflykt eller som en del av ett större livsprojekt (Guinchard & Lundkvist 2014). Det visar på alternativ för de om inte kan eller vill gå hela pilgrimsleden.



Figur 1. Inggerdsledens sträckning från Stockholm till Uppsala. Området där vår valda del av Inggerdsleden finns är inritat med grön linje. Skala 1:650.000 (A4). Källa: Lantmäteriet ©. (2025). Markeringar av Sara Larsson.

Undersökningen är avgränsad till en sträcka på ca 6 km lång del av etapp 7A av Inggerdsleden (se markering i figur 1 och 2) som sträcker sig från Morga stuga till Flottsund. Den valda delen går främst genom natur och icke-urbana landskap. Som tidigare nämnt lyfter British Pilgrimage Trust vikten av att en pilgrimvandring går igenom ett varierande landskap med olika typer av natur (British Pilgrimage Trust u.å.). Vi har därför valt att undersöka en del av pilgrimsleden som går genom en varierande natur med flertalet olika karaktärer. Den valda delen går bland annat igenom olika typer av skog; såväl lövskog som barrskog. Vissa delar av leden går längs med vatten och passerar åkrar och fält.



Figur 2. Undersökningsområdets position i relation till Uppsala. Den valda delen av Ingegerdsleden är inritad med svart linje. Skala 1:100.000 (A4). Källa: Lantmäteriet ©. (2025). Markeringar av Helga Rasmusson Klingberg.

2.5 Platsbesöken

Genomförandet av undersökningen utfördes i form av två platsbesök. Det första platsbesöket utfördes onsdag den 5 februari 2025 kl. 11.00-14.00. Den valda delen av leden promenerades utan att stanna, i enlighet med den första delen i Schultz och van Ettegers promenadmetod *continuous/stop-motion*. Enligt de genomförs den första promenaden utan att stanna för att uppleva flödet av promenaden som helhet, men vi använde den huvudsakligen för att identifiera rumsmässiga intervaller. Vår uppdelning gjordes utifrån rumsliga karaktärer, i vad vi kallar delsträckor, som vi kom fram till utifrån checklisten för karaktär i ILKA (Trafikverket 2017). ILKA är en metod för landskapskaraktärsanalys framtagen av Trafikverket och något som vi båda har använt oss mycket av tidigare, varför det var vårt intuitiva sätt att dela upp sträckan i rumsliga intervaller.

Uppdelningen var också ett praktiskt sätt att dela in leden i delar för att underlätta analysarbetet av den. Det resulterade i 9 delsträckor av olika längd (se figur 3), eftersom miljön, och således karaktärerna, varierade olika mycket längs med leden. Under detta första besök var vi även noga med att inte diskutera vad vi upplevde och kände för att inte föregå vår kommande undersökning.



Figur 3. Den valda delen av leden med de 9 delsträckorna som identifierades utifrån karaktärer under första platsbesöket. Ungefärlig längd för varje delsträcka anges. Skala 1:30.000 (A4). Källa: Lantmäteriet ©. (2025). Bakgrundsbild: Ortofoto. Markeringar av Helga Rasmusson Klingberg.

Det andra platsbesöket genomfördes tisdagen den 11 februari 2025 kl. 10.00-13.00. Vädret var denna dag riktigt kallt samt mulet och dimmigt. Solen tittade dock fram under slutet av besöket.

Den valda delen av leden promenerades denna gång med stopp efter varje delsträcka, i enlighet med den andra delen i Schultz och van Ettegers

promenadmetod *continuous/stop-motion*. Vi utförde promenaden mellan delsträckor i tystnad för att inte påverka varandras upplevelser och iakttagelser. Efter varje delsträcka stannade vi och enskilt begrundade våra upplevelser från den nyss gjorda promenaden. Detta pågick tills båda kände sig färdiga och redo för att tillsammans ingå i en diskussion kring upplevelsena, som ett sätt att göra dem explicita. Att få tid att enskilt begrunda sina upplevelser innan man delar dem med andra är en del som vi tagit ur Schultz och van Ettegers andra promenadmetod *wandering* (Schultz & van Etteger 2016:183). Vårt valda sätt att göra den implicita kunskapen explicit inom ramen för ART blev att utgå ifrån *Perceived Restorativeness Scale*, PRS. Som tidigare nämnt används verktyget främst i studier med rekryterade deltagare (Pasini et al. 2014), men eftersom vi inte hade några deltagare, förutom oss själva, användes i stället påståendena i PRS som ett sätt att strukturera våra tankar och sedan vår diskussion vid varje stopp för att lättare kunna samla alla våra intryck inom ramen för ART. Vår tolkning av ART utgår således i princip helt ifrån frågorna i PRS.

Samtalet efter varje delsträcka spelades in, dels på grund av att lättare kunna bearbeta allt material i efterhand, men också för att inte bli hindrade eller tvungna att sälla i våra flödande tankar genom att behöva skriva ner saker. Samtalen pågick tills vi kände oss färdiga, ofta i 4–5 minuter. Förutom att omvandla våra upplevelser till ord, togs också fotografier som ett sätt att dokumentera delsträckornas uttryck. Hela proceduren upprepades sedan, delsträcka efter delsträcka.

2.6 Efterarbetet

De inspelade samtalen transkriberades efteråt och våra iakttagelser sorterades in under de fyra olika kvaliteterna i ART utifrån PRS-frågorna. En gradbestämmelse i form av hög, måttlig och låg grad av de fyra kvaliteterna användes för att bli mer flexibla i våra bedömningar än att bara tvingas konstatera att kvaliteterna antingen fanns eller inte. Orsaken till just de här gradbestämmelserna var att de kändes tillräckligt mjuka i kanterna för att snarare vara en del av ett kontinuum än ha hårt dragna gränser, något som enligt oss passar bättre för att beskriva resultat baserat på två personers subjektiva upplevelser. Ju fler PRS-frågor som våra iakttagelser kunde sorteras in under, desto högre grad bedömdes kvaliteten ha i delsträckan. Om ett påstående i PRS upplevdes starkt i delsträckan bidrog det till en bedömd hög grad. Till exempel; PRS-frågan ”This place has fascinating qualities” mäter *fascination*. För att en delsträcka skulle bedömas ha hög grad av kvaliteten behövde de fascinerande kvaliteterna antingen vara många eller *mycket* fascinerande. Nämdes inga iakttagelser som kunde sorteras in under PRS antogs kvaliteten vara av lägre grad. På samma sätt bedömdes även övriga tre kvaliteter.

3. Den upplevda restorativiteten längs pilgrimsleden

Nedan följer resultatet av vår undersökning av upplevelsen av pilgrimsleden i relation till återhämtning utifrån ART. Varje delsträcka inleds med en miljöbeskrivning och följs sedan av en beskrivning av vår upplevelse av delsträckan utifrån de fyra kvaliteterna i ART. Varje avsnitt tar upp de fyra kvaliteterna i ordningen *fascination*, *being away*, *extent* och *compatibility*. I slutet av kapitlet presenteras en sammanfattning av analysen samt en beskrivning av upplevelsen av leden i sin helhet.

3.1 Delsträcka 1: den täta blandskogen



Figur 4. Delsträcka 1 bestod främst av blandad växtlighet i alla skikt. (Helga Rasmusson Klingberg 2025).

Den första delsträckan låg högre upp i terrängen och karaktäriserades av en tät, blandad växtlighet i alla skikt vilket gav korta siktlinjer. Stigen var smal, slingrande och något ojämn, samt utan skarpa kanter, och på marken fanns mycket fallna träd samt block och sten. Från stigen fick man under denna dag samma vyer oavsett var man tittade. Delsträcka 1 var cirka 200 meter lång.

Promenaden genom delsträckan var full av intryck men inte på ett sätt som upplevdes som positivt. Det fanns väldigt mycket att titta på, nästan för mycket, och miljön runt stigen kändes som en massa. Blicken gick överallt och man fick inget att fästa den på, eftersom intrycken var konstanta. Ingen av oss upplevde att det fanns några betydande fascinerande element. PSR-frågan "There's nothing worth looking at here" kändes särskilt talande, kanske på grund av att det kändes så oskött. Denna upplevelse innebar således en låg grad av *fascination*.

Trots detta kändes det verkligen som att vara i en annan värld, långt bort från allt, som förstärktes av vegetationens omslutande känsla. Man kände sig nästan uppslukad av miljön. *Being away* upplevdes således i hög grad. En av oss konstaterade dock att man inte var säker på om man gillade eller ville vara i den här världen trots att det innebar att vara i väg. Platsen upplevdes nästan som otrygg då man kände sig överväldigad och lite stressad av alla intryck. Det gjorde att vi inte kunde slappna av eftersom det fanns en känsla att något kunde lura lite var som helst i miljön.

Miljöns oskötta, bortglömda intryck, med massor av döda, fallna träd som såg ut att ha legat där länge tillsammans med sly och mycket hängande grenar gav ett väldigt stökigt intryck vilket gjorde att man blev förvirrad av platsen. Eftersom man knappt förstod hur den direkt omgivande miljön såg ut, på grund av stökigheten, var det omöjligt att uppleva det som att det man såg var en del av en större helhet. PRS-frågan "there is too much going on" passade väl in. På grund av detta kaotiska intryck blev upplevelsen av *extent* av låg grad.

De korta siktlinjerna längs stigen, på grund av den stökiga växtligheten, gjorde att man saknade en överblick av platsen och stigen. Att skapa en mental karta kändes omöjligt. Promenaden genom delsträckan kändes definitivt som en passage för att kunna komma vidare, snarare än en plats man ville utforska mer eller stanna till i. Upplevelsen innebar alltså en låg grad av *compatibility* då det var svårt att orientera sig på platsen och eftersom delsträckan inte erbjöd inbjudande möjligheter till paus och vila.

3.2 Delsträcka 2: det ljusa rummet



Figur 5. Delsträcka 2 var mer ljus och öppen. Mellan träden och buskarna flög fåglar (Helga Rasmusson Klingberg 2025).

Delsträcka 2 karaktäriserades av ett tätt, människohögt buskskikt samt glest spridda lövträd, vilka möjliggjorde för mycket ljus och en mer öppen känsla. Mellan stigen och buskagen återfanns ytor med mycket låg växtlighet vilket gjorde rummet brett och den smala, något snirklande stigen lätt att urskilja. Delsträckan var ungefär 200 meter lång.

Ett påtagligt intryck under promenaden genom delsträcka 2 var både ljudet av fåglar och synen av hur de flög mellan träden och buskarna. Stigen kändes inbjudande att vandra längs med, troligen för att man såg hur den slingrade sig relativt långt fram in mellan buskagen; det kändes spännande att gå där. En hög, slät klippformation fångade uppmärksamheten hos en av oss. Trots detta konstaterade vi att miljön inte erbjöd många fascinerande kvaliteter, även om den inte heller var tråkig. Upplevelsen av delsträckan innebar således en måttlig grad av *fascination*.

Ljudet från en bilväg långt bort, som vi båda noterade, tonade ner känslan av *being away*. I övrigt talade vi inte så mycket om upplevelsen av att komma i väg, varför vi får anta att upplevelsen av platsen innebar en låg grad av kvaliteten. Det

kan ha berott på kontrasten till den tidigare delsträckan där upplevelsen av *being away* var väldigt stark, eller så hade billjudet helt på egen hand en förödande effekt för känslan av att vara i en annan värld eftersom det påminde om den vardagliga världen.

Miljön var enhetlig och jämn i sitt uttryck. De få komponenterna i form av träd, buskage och stig tillsammans med det luftiga, öppna intrycket innebar att miljön varken var förvirrande eller kaotisk. Upplevelsen stod i stark motsats till PRS-frågan "There is too much going on". Upplevelsen av delsträcka 2 innebar således en hög grad av *extent*.

Vandringen i delsträckan upplevdes som mer än bara en passage eftersom den gav en upplevelse av att vilja utforska och titta närmare på saker, snarare än att man så fort som möjligt ville komma därifrån. Detta bidrog också till en känsla av att vara en del av landskapet eftersom man inte upplevde ett behov av att fjärma sig från det. Samtidigt gav miljön inte en upplevelse som gjorde att man ville sätta sig ner för en lugn stund, troligen på grund av att det inte dök upp någon särskilt lämplig plats för det. Miljön saknade också tydliga landmärken, och det var varken jättelätt eller jättesvårt att förstå och orientera sig på platsen, även om stigen i sig var tydlig och lätt att följa. Upplevelsen innebar därmed en måttlig grad av *compatibility* eftersom delsträckan endast delvis kunde möta syftet för en pilgrimsvandrare att vara där och endast delvis kunde förse vandraren med lämplig information för att kunna fortsätta vandringen.

3.3 Delsträcka 3: bäcken vid strandlinjen



Figur 6. Stigen i delsträcka 3 slingrade sig upp över stenar och block. (Helga Rasmusson Klingberg 2025).

Delsträcka 3 karaktäriserades av en varierande växtlighet. Till höger om stigen fanns vegetation i flera skikt och till vänster bestod växtligheten främst av träd vilket gav längre siktlinjer ut över vattnet. Stigen gick över sten och block och en orange högstubbe tog mycket plats och syntes på håll. På flertalet ställen stod uppräta men döda träd kvar och en bäck rann tvärs igenom landskapet. Delsträcka 3 var ungefär 200 meter lång.

I delsträckan fanns många fascinerade element, speciellt synen och ljudet av den porlande bäcken och synen av vattnet längs med strandlinjen. Båda upplevde vattnet som mystiskt och att det väckte nyfikenhet. Högstubben stack ut med dess orangea färg bland alla rimfrostklädda grenar som gav ett grått intryck, och de stående döda träden skapade spänning. Stenarna och blocken längs med stigen bjöd in till lekfullhet då de skapade intresseväckande höjdskillnader. PRS-frågan "The setting is fascinating" passar väl in. Intrycket och upplevelsen innebar således en hög grad av *fascination*.

Ljudet från den porlande bäcken tog mycket uppmärksamhet och gjorde så att ljudet från bilvägen för en kort tid inte längre hördes lika mycket. Övrig tid hördes dock bilvägen alltid och detta ljud präglade upplevelsen i betydligt större grad. Känslan av att lämna den vardagliga världen infann sig alltså inte, varför vi konstaterade att upplevelsen innebar en låg grad av *being away*.

Delsträckan hade en varierande växtlighet som bidrog till en dynamik på sträckan men den upplevdes aldrig som kaotisk och det fanns goda siktlinjer som gjorde att man fick en god överblick över delsträckan. Dock innebar miljöns blandade komponenter att det saknades en upplevelse av vidsträckthet, man kände inte att man var mitt i en stor helhet utan snarare som att miljön kunde förändras ganska fort. Vår sammanvägda bedömning av delsträckan blev således att upplevelsen av *extent* var av måttlig grad.

Då miljön var varierande skapade det en nyfikenhet vilket gjorde att man ville fortsätta framåt genom miljön och upptäcka den. Högstubben fungerade som ett tydligt landmärke längs med delsträckan. Dock kändes det svårt att skapa en mental karta över delsträckan då det fanns många möjliga avstickare och vägar att gå, som i viss mån skulle kunna skapa nyfikenhet, men som nu kändes lite för klurigt, otydligt och fritt. Därmed innebar det att den sammanvägda upplevelsen av *compatibility* var av måttlig grad.

3.4 Delsträcka 4: al-beståndet vid åkern



Figur 7. Stigen avgränsades tydligt av al-beståndet och åkern tillsammans med staketet (Helga Rasmusson Klingberg 2025).

Delsträcka 4 hade en mycket tydlig karaktär i form av en tydlig stig som på vänstersidan inramades av stort bestånd av alar genom vars stammar man kunde ana Mälaren. Till höger om stigen, på andra sidan stängslet som stigen hela tiden följde, fanns en stor, vidsträckt åker. På ett ställe korsade man en porlande bäck. Delsträckan var cirka 300 meter lång.

Promenaden genom delsträcka 4 upplevdes i huvudsak som enformig. Några få fascinerande element i form av en mjukt porlande bäck dök upp samt en spännande öppning i albeståndet som gav en vy ut mot vattnet. En av oss tyckte albeståndet hade ett lustigt uttryck med sina många, smala uppräta stammar, medan den andra upplevde att de var i vägen för utsikten mot vattnet. I övrigt var de fascinerande kvaliteterna få och således innebar upplevelsen en låg grad av *fascination*.

Åkermarkens påtaglighet under promenaden, med sin tydliga mänskliga påverkan på landskapet, gjorde att känslan av att *being away*, att vara i en annan värld, långt bort från allt, upplevdes i låg grad. Åkermarken skulle förvisso kunna upplevas som att komma i väg från ens vardag i staden men då jorden såg nyplöjd ut gav

det intrycket att det måste varit människor och jordbruksmaskiner där för inte särskilt länge sedan, varför känslan av att vara i en annan värld tonades ner. Ljudet från bilvägen långt bort bidrog också till känslan av att vi inte var borta från allt. Vi funderade också på om miljöns visuella enhetlighet, och således brist på element som tog ens uppmärksamhet, gjorde ljudet från bilvägen mer påtagligt. Oavsett konstaterades att vår upplevelse innebar en låg grad av *being away*.

Upplevelsen av delsträckan var varken kaotisk, förvirrande eller som att det pågick alldeles för mycket, troligen tack vare miljöns få komponenter som gav en tydlig uppfattning om hur miljön var organiserad. Upplevelsen av *extent* var således av hög grad.

Hur stigen och staketet konstant följdes åt, och den tydliga uppdelningen på vardera sida av staketet, gjorde att det var väldigt lätt att förstå platsen och hur den hängde ihop. Det fanns inte heller en enda tvekan om var man skulle fortsätta gå någonstans då stigen var tydlig och följde staket hela tiden. Det innebar en möjlighet att låta tankarna flöda mer, snarare än att ägna sitt fokus på hur man skulle hitta sig fram genom miljön. På detta sätt var upplevelsen av *compatibility* höggradig. Sättet man kunde skönja vattnet mellan och förbi albeståndet gjorde att man kände en sorts väntan på att alarna skulle ta slut när man gick, så att man skulle få se mer av vattnet i sin helhet. På grund av det kändes miljön mer som en passage än en plats att stanna och vila på. På detta sätt innebar upplevelsen en låg grad av *compatibility*. Den totala upplevelsen av denna kvalitet i delsträckan var således både av hög och låg grad. Därför väljer vi att benämna den som måttlig.

3.5 Delsträcka 5: det historiska landskapet



Figur 8. Hassel, ek och en var den femte delsträckans huvudsakliga växtlighet (Helga Rasmusson Klingberg 2025).

Delsträcka 5 gick över ett delvis kuperat område med mossbeklädda stenar och block. Växtligheten bestod av höga och stora ekar, som skapade stora rum, samt medelhög vegetation i form av en och hassel som tillsammans skapade känslan av flera, mindre rum. Stigen hade inga tydliga kanter och snirklade sig fram mellan rummen. Delsträckan var ungefär 300 meter lång.

De stora ekarna fångade vår uppmärksamhet direkt och stigens slingrande form väckte nyfikenhet och undran om vad som skulle komma härnäst. Ett intresseväckande ljud från isen skapade även fascination. Utöver det var miljön relativt enhetlig och enformig och de fascinerande elementen var således relativt få, där de i huvudsak bestod av de stora ekarna. Miljön upplevdes dock fortfarande inte som tråkig. Den sammanvägda upplevelsen innebar således en måttlig grad av *fascination*.

Delsträckan uppfattades som gammal betesmark och gav tillsammans med de stora och således mycket gamla ekarna en upplevelse av att vara i en historisk värld. Men den historiska upplevelsen av miljön innebar att man som nutida människa inte riktigt kände sig som en del av den världen, utan snarare som att

man bara beskådade den. Man kände en tidsmässig distans till miljön på ett sätt som gjorde att även om världen fanns framför våra ögon kändes det inte helt som att man som nutida människa faktiskt var i den. Vår sammanvägda bedömning blev att upplevelsen av delsträckan innebar en måttlig grad av *being away*.

En, hassel och ek bildade växtligheten på platsen och skapade tillsammans en helhet som skapade en enhetlig upplevelse och en förutsägbar uppfattning om miljön. Detta bidrog till att man förstod området direkt och inget skapade en kaotisk upplevelse. Upplevelsen innebar därför en hög grad av *extent*.

Stigen var delvis otydlig under delsträckan då den inte var så skarp i sitt uttryck. Vi diskuterade och jämförde speciellt med stigen längs med stängslet i den tidigare delsträckan, där den var extremt tydlig. Trots det kände man sig vägledd på platsen och det kändes okej att lämna stigen för att utforska även runtomkring, vilket skulle kunna bjuda in till att hitta en plats för paus och vila. De stora ekarna syntes på långt håll och fungerade som landmärken på delsträckan. Upplevelsen av *compatibility* var således av hög grad.

3.6 Delsträcka 6: det öppna, vattennära landskapet



Figur 9. Den sjätte delsträckan upplevdes som mycket öppen och storskalig (Helga Rasmusson Klingberg 2025).

Delsträcka 6 karaktäriserades av en öppen miljö med strandlinjen som angränsande till vänster och ett lätt sluttande landskap åt höger. Vegetationen bestod till största del av ett fåtal stora träd, med undantag för några buskar, vilket gav mycket långa siktlinjer på delsträckan. Delsträckan var cirka 300 meter lång.

De stora träden upplevdes som mäktiga och distinktionen mellan vatten och land var intressant. Förutom det fanns det inte mycket på delsträckan som upplevdes som fascinerande. Miljön uppfattades som enformig då den bestod av ett fåtal komponenter. Stigen var rak och därmed förutsägbar eftersom man såg hur den gick längre fram och ingav därför ingen spänning. En av oss uttryckte att delsträckan kändes lite mer intressant än delsträcka 4, med fältet och alarna, men trots det väcktes inga starka känslor av fascination inom oss. Det vi fastnade mest för var en hackspett i ett träd. Det gav således att upplevelsen av *fascination* var av låg grad. Här finns en stor chans att upplevelsen hade bedömts annorlunda en klar dag, när man hade fått långa siktlinjer ut mot vattnet.

Vi upplevde oss väldigt små på platsen eftersom de långa siktlinjerna, tillsammans med de höga träden, skapade en stor öppenhet och inget upplevdes

vara i mänsklig skala. Det gjorde att vi kände oss mer som åskådare än delaktiga i platsen, kanske för att det bidrog till att det var svårt att identifiera sig med platsen. Vi upplevde oss delvis otrygga eftersom man kände sig exponerad i det öppna landskapet. Eftersom man kände sig som en åskådare snarare än en delaktig bidrog detta till att man inte riktigt kände att man var en del av världen, varför det inte heller blev en flykt från ens egna värld, vardagen. Upplevelsen innebar således en låg grad *being away*.

Då miljön var enformig med ett fåtal komponenter, i form av vatten, stora träd och stora, öppna ytor, så kändes det aldrig kaotiskt. Delsträckan var överblickbar och inte alls förvirrande. De långa siktlinjerna bidrog till känslan av att miljön såg likadan ut även längre bort. Upplevelsen av *extent* var alltså av hög grad.

Siktlinjerna var långa vilket gjorde att delsträckan var väldigt överblickbar. Det var lätt att orientera sig med de stora träden och vattenlinjen och man förstod direkt hur platsen var organiserad. Stigen var mycket tydlig och gick rakt fram i miljön. Det gick att stanna upp, sätta sig ned och ta en paus var som helst på delsträckan. Den upplevdes mycket mer som en plats att pausa vid än delsträcka 4 vid åkern och alarna. Vi diskuterade att denna plats troligen var den lättaste att göra en "mental map" över. Att miljön försåg oss med nödvändig information för att gå igenom landskapet, samt att miljön hade goda förutsättningar för vila gav det tillsammans att upplevelsen innebar en hög grad av *compatibility*.

3.7 Delsträcka 7: den strandnära tallskogen



Figur 10. Stigen i delsträcka 7 följde hela tiden kustlinjen och snirklade sig fram mellan tallarna (Helga Rasmusson Klingberg 2025).

Miljön i delsträcka 7 karaktäriserades framför allt av de höga, äldre tallarna och närheten till Mälarens strand som stigen hela tiden följde. Till vänster om stigen fanns således alltid en utsikt över vattnet. Till höger om stigen gick terrängen upp något, vilket gjorde det svårt att se längre in i skogen, som förutom tallarna bestod av ett halvt genomsiktligt mellanskikt av blandad växtlighet. Stigen i sig var relativt bred och följde hela tiden strandkanten vilket gjorde att den slingrade sig fram. Delsträcka 7 var undersökningens längsta; ungefär 2000 meter lång.

Promenaden genom delsträcka 7 var på ett sätt enformig vad gäller hur omgivningen såg ut; intrycken var ganska konstanta vad gäller vattnet, tallarna och den övriga växtligheten. Ändå var det ingen tråkig promenad, troligen på grund av att stigen slingrade sig fram på ett sätt som kändes som en upptäcktsfärd. De gamla tallarna agerade då och då som fascinerande element i miljön, precis som ljudet från fåglar, men i övrigt var det en ganska intrycksmässig lugn promenad. Ingen av oss kände heller ett behov av att utforska omgivningen mer. Upplevelsen av *fascination* konstaterades därför vara av måttlig grad.

Upplevelsen innebar en hög grad av *being away*, kanske på grund av hur tydligt avgränsat området var av vattenlinjen, som gav en känsla av att vara så långt bort man kunde på landmassan utan att behöva sätta sig i en båt. Samtidigt som den stigande topografin på andra sidan av stigen, som gjorde att man inte såg särskilt långt in i skogen, skapade en känsla av att vara så avskärmad man kan bli. PRS-frågan "It is a place to get away from it all" blev således särskilt talande för upplevelsen.

Miljön kändes väldigt sammanhängande, med den tydliga vattenlinjen som ständig följeslagare. Vi konstaterade att utan vattnet, om det i stället hade varit likadan grönska på båda sidor av stigen, hade intrycket av miljön troligen blivit betydligt mer kaosartat. Detta eftersom grönskan nog var lite stökigare och mindre uppstrukturerad än vad man faktiskt upplevde den som. Vattnets neutrala, lugna intryck för dagen bidrog nog till detta och således en upplevelse av *extent* i hög grad.

Tack vare distinktionen mellan vattnet och skogen samt att stigen var tydlig och enkel att följa var det lätt att orientera sig på platsen och man förstod var man skulle gå. PRS-frågan "It is easy to find my way around here" passar väl in. Vattnet gav en mycket överblickbar känsla och kompenserade möjligen för den inte lika överblickbara skogen. Den tydliga stigen uppmuntrade en, i och för sig på ett lustfyllt sätt, att fortsätta framåt snarare än att stanna för vila och meditation. Den sammanvägda upplevelsen innebar således en måttlig grad av *compatibility*.

3.8 Delsträcka 8: bruksskogen



Figur 11. Stigen i delsträcka 8 gick tydligt genom den blandade växtligheten och kantades av mycket död ved (Helga Rasmusson Klingberg 2025).

Under delsträcka 8 lämnades vattenlinjen bakom oss och stigen gick i stället in i skogen där topografin blev mer varierande. Växtligheten var blandad med höga träd, och vissa ställen uppfattades som skogsbruksområden på grund av ett stort, välorganiserat bestånd av unga, till synes jämnåriga, tallar samt ett område som såg ut att vara avverkat. Marken var i huvudsak antingen täckt av buskage eller döda träd och grenar. Stigen var tydlig och träd som hade fallit över den hade sågats itu så att man kunde ta sig fram obehindrat. När vi nått fram till denna sträcka hade dimman lättat något och vi kunde se blå himmel. Denna delsträcka var ungefär 1300 meter lång.

Miljön som promenaden gick igenom i delsträcka 8 upplevdes för det mesta som enformig och som en stor massa av samma intryck; växtligheten var upprepande och dess uttryck var således konstanta. Den kuperade karaktären i området skapade dock lite variation och intresse, vilket ibland ledde till en spännande stig och stundvis intressanta vyer. Utöver höjdskillnaderna fanns det ett fåtal fascinerande element och upplevelsen innebar således en låg grad av *fascination*.

Längs med stigen kände man sig omsluten, på det sättet upplevdes en hög grad av *being away*; eftersom man inte såg slutet på skogen från något håll kändes det lite som att man var mitt i ett jättestort område, långt ifrån allt. De visuella aspekter som gav indikationer på att det bedrevs skogsbruk tonade dock ner känslan av *being away* ganska markant, detta då man helt enkelt såg tydliga spår av mänsklig aktivitet. Upplevelsen innebar således en måttlig grad av *being away*.

Miljön upplevdes också som ganska stökig; förutom den tydliga stigen fanns det inte någon riktig struktur att skönja. Den blandade vegetationen, som också hade blandad ålder och skick, tillsammans med en del, både stående och liggande, död ved gjorde helt enkelt att det var som, PRS-frågan formulerar, “too much going on”. Upplevelsen innebar alltså en låg grad av *extent*. Trots det kaotiska intrycket kändes promenaden genom området aldrig otrygg, kanske på grund av att miljön inte kändes bortglömd eftersom spår från den mänskliga handen, och därmed mänsklig närvaro, i form av diverse skötsel fanns lite överallt.

Stigen genom området var tydlig och enkel att följa. Trädens uppräta karaktär som återkom i miljön gjorde att man som människa kände sig lite som en del av skogen, eftersom vi följer samma vertikala riktning. I övrigt upplevde vi den som en svårplacerad miljö, och dess kaotiska intryck bidrog nog till att det var svårt att läsa av miljön och förstå hur den hängde ihop. Miljön erbjöd inga speciellt inbjudande platser för en lugn paus eller meditation. Upplevelsen innebar alltså en måttlig grad av *compatibility*.

3.9 Delsträcka 9: bilvägen vid fältet



Figur 12. Den sista delsträckan hade en tydlig mänsklig prägel med en asfalterad väg samt med en större bilväg som tog stor plats i blickfånget (Helga Rasmusson Klingberg 2025).

Miljön i delsträcka 9 hade en tydlig karaktär i form av en bilväg som gick längs med en skogskant med vegetation i flera skikt och flertalet ekar. Åt höger sträckte sig större fält längs med hela delsträckan som gav långa siktlinjer och i den bortre änden av fälten gick en större bilväg. Längs med vägen fanns ett par hus, ett fåtal större träd och några träddungar. I slutet av delsträckan kunde man se hur Fyrisån rann ut i Mälaren. Kontakten med vattnet hade således återupptagits. Den sista delsträckan var ungefär 900 meter lång.

Den större bilvägen och ljuden från den, samt de stora fälten, tog mycket fokus. Trots att det fanns mer gröna, skogslika områden till vänster om vägen var man så pass distraherad av resten av miljön att naturen blev svår att ta in och nästan glömdes bort. Ingen av oss uppmärksammade heller ån eller vattnet särskilt mycket på grund av distraktionerna. Det som var mest fascinerande var en mindre trädallé som kändes historisk och några hästar på fältet. Utöver detta saknade delsträckan fascinerande element. Det gjorde att upplevelsen innebar en låg grad av *fascination*.

Ingen av oss upplevde en känsla att vi var långt borta utan snarare att man var nära civilisationen och allt vad den världen innebär, med tanke på de hus som dök upp utmed vägen. Det var fortfarande en längre fysisk distans till våra vardagssysslor men vi mer påminda än någonsin om vardagen, särskilt när man till och med kunde se bilar och bussar köra förbi längre bort. Upplevelsen innebar därför en låg grad av *being away*.

Delsträckan uppfattades som väldigt enhetlig och det var inget i miljön som upplevdes som kaotiskt eller förvirrande. Bilvägen och dess ljud var dock en stor distraktion i enlighet med PRS-frågan "There is a great deal of distraction" som gjorde att man blev avbruten i sina tankar. Det gav att den sammanvägda upplevelsen av *extent* var av måttlig grad.

Då platsen var enförmig var den lätt att förstå och man förstod snabbt hur miljön hängde ihop. De stora fälten gav en stor överblickbarhet till området. Dock kände vi båda att delsträckan var en passage, något man gick för att komma fram till något annat. Man kände sig inte inbjuden att stanna någonstans, utan man ville fortsätta gå, och gärna fort. Överblickbarheten, som i sig skulle innebära en hög grad av *compatibility*, och känslan av passage, som i sig skulle innebära en låg grad av *compatibility*, gav således en sammanvägd, måttlig grad av kvaliteten.

3.10 Sammanfattning av delsträckorna

Pilgrimsleden i sin helhet var alltid restorativ i någon kvalitet i någon grad utifrån ART, se tabell 2. En majoritet av delsträckorna upplevdes ha en låg grad av *fascination* (5 av 9), en låg grad av *being away* (5 av 9), en hög grad av *extent* (6 av 9) och en måttlig grad av *compatibility* (6 av 9). Viktigt att notera är att dessa inte nödvändigtvis upplevdes inom samma delsträcka. Benämningarna hög, låg och måttlig grad ska inte heller ses som definitiva siffror.

Tabell 2. En översikt över delsträckorna och de olika uppfattade graderna av respektive kvalitet.

	<i>Fascination</i>	<i>Being away</i>	<i>Extent</i>	<i>Compatibility</i>
Delsträcka 1	Låg grad	Hög grad	Låg grad	Låg grad
Delsträcka 2	Måttlig	Låg	Hög	Låg
Delsträcka 3	Hög	Måttlig	Måttlig	Måttlig
Delsträcka 4	Låg	Låg	Hög	Måttlig
Delsträcka 5	Måttlig	Måttlig	Hög	Hög
Delsträcka 6	Låg	Låg	Hög	Hög
Delsträcka 7	Måttlig	Hög	Hög	Måttlig
Delsträcka 8	Låg	Måttlig	Låg	Måttlig
Delsträcka 9	Låg	Låg	Måttlig	Måttlig

3.11 Upplevelsen av pilgrimsleden i sin helhet

Förutom att vandringen genom respektive delsträcka innebar en sorts upplevelse, innebar också vandringen i sin helhet, från en delsträcka till nästa, en annan upplevelse. De olika delsträckornas varierande innehåll skapade en variation längs med leden som upplevdes som fascinerande. En potentiell motsats, att alla delsträckor hade upplevts som mer eller mindre likadana, tror vi hade gett en uttråkande upplevelse och således inte hade vilat vår riktade uppmärksamhet i samma utsträckning. Det hade inneburit en mindre restorativ upplevelse.

Hur långa de olika delsträckorna var bidrog också till huruvida variationen var alltför frekvent eller inte. De första delsträckorna var väldigt korta och kom direkt efter varandra. Detta innebar således en större variation på kortare tid. En alltför stor variation på kort tid skapade en mer osammanhängande upplevelse och således tonades den restorativa upplevelsen ner. En alltför kort delsträcka innebar också att man inte riktigt fick tid att komma in i ett flöde i sina tankar innan man kom in i nästa delsträcka och omgivningen ändrade karaktär och därmed också avbröt ens tankar eftersom den nya omgivningen krävde av ens riktade uppmärksamhet. Att delsträckorna skapade variation var alltså bra för den återhämtande upplevelsen på grund av fascinationen som fångade vår uppmärksamhet utan ansträngning, men bara då delsträckorna inte var alltför korta.

En alltför lång delsträcka, å andra sidan, försåg oss förvisso med goda möjligheter till ett ostört flöde i våra tankar, men delsträckan kunde i stället bli så lång att man började undra när det skulle ta slut och uttråkade känslor började uppkomma. Sådana tendenser började uppkomma under slutet av delsträcka 7, som också var ledens längsta delsträcka. Utifrån hur ART definierar en återhämtande miljö skulle denna uttråkade känsla försämra den restorativa upplevelsen. Då handlar det alltså om den yttre, fysiska resan. Samtidigt skulle ett uttråkat stadie möjligen tvinga vandraren att komma in i tankar man vanligen inte orkar hantera, varför det för den inre resan snarare kanske skulle vara något positivt. Det resonemanget tillhör dock en annan potentiell undersökning, som inte hanterar specifikt fysiska element i miljön.

4. Element som påverkar restorativiteten

I följande kapitel undersöks vilka element som återkom i flera delsträckor och som påverkade upplevelsen av de fyra kvaliteterna i ART.

4.1 Stigens form

Ett element i miljöerna som tycktes spela roll för återhämtningen utifrån vår analys var stigens form. Miljön i delsträckorna 7 och 8 upplevdes som enformiga och gjorde att intrycken var konstanta. Däremot var stigen som gick igenom dessa miljöer slingrig och väckte intresse och fascination hos oss. I delsträckorna 4 och 6 upplevdes miljöerna också som enformiga. I dessa gick dock stigarna i rakt fram och gjorde att ingen fascination väcktes hos oss. En enformig miljö, som riskerar att ha en låg grad av fascination, kan alltså ändå upplevas som fascinerande om stigen har en form som skapar mer spänning. Att en vy göms bakom en kurva, vilket blir till när en stig svänger, är något som konstaterats vara bra för stressreduktion (Ulrich 1983 se Marselle et al. 2021). Enligt Kaplan (1995) finns det stöd för att stressreduktion interagerar med återhämtning på det sättet att både mental trötthet och stress kan vara föregångare till varandra; stress kan alltså leda till mental trötthet, och mental trötthet kan leda till stress (Kaplan 1995:179).

4.2 Vatten

Ett annat element som tycktes spela roll utifrån vår analys var närvaron av vatten på olika sätt. I delsträckorna 3 och 4 fanns olika former av vatten som väckte intresse; en porlande bäck och flera olika vyer mot vattnet. Vattnet väckte på dessa ställen *fascination* och bidrog på så sätt till en mer restorativ upplevelse. Även vatten har konstaterats vara ett bidragande element till stressminskning (Ulrich 1983 se Marselle et al. 2021) och således även för återhämtning (Kaplan 1995).

I två andra delsträckor (6,7) bidrog vattnets närvaro, med sin flacka, vidsträckt yta, i stället till att strukturera upp intrycket av miljön och således bidra till en högre grad av *extent*. Intressant nog bidrog vattnet i dessa delsträckor inte till *fascination* i vår analys, troligen på grund av att dimman i dessa delsträckor låg över vattnet och gömde det mer vilket gjorde att vattnet inte tog samma visuella plats i miljöerna eftersom det helt enkelt syntes mindre. Trots vattnets mindre synliga närvaro bidrog det ändå till *extent* och det antar vi beror på att även om man inte såg vattnet helt klart visste man att det var där. Det skapade en neutral konstant och således en tydligt förutsägbar yta i de två delsträckorna, och bidrog

på så sätt till delsträckans förutsägbarhet och gjorde så att känslan av att ha överblick blev starkare.

Att vatten kan ha en positiv påverkan på flera kvaliteter i ART samtidigt innebär att det skulle kunna vara ett särskilt effektivt element att använda i restaurativa miljöer. Det här klingar också väl med Ulrichs evolutionära syn på samspelet mellan människa och miljö; han menar att människan är förprogrammerad till att påverkas positivt av närvaron av vatten eftersom det historiskt sett inneburit större överlevnadsmöjligheter (Ulrich 1991:205).

4.3 Öppenhet och slutenhet

Öppenhet har även urskilts ha återkommande koppling till återhämtning i vår analys. I tre delsträckor (4, 6, 9) upplevdes miljöerna som öppna, men *för* öppna, vilket bidrog till att upplevelsen av *being away* blev av lägre grad och således gav en mindre restaurativ upplevelse. Tre andra delsträckor (2,3,5) beskrevs också som öppna men utan att ha negativ påverkan på upplevelsen av *being away*. I dessa miljöer fanns det till skillnad från de tre förstnämnda delsträckorna större, högre träd som kan ha fungerat som rumsskapande element och således skapat en tydligare känsla av att vara i en annan värld.

Öppenheten hade dock en positiv påverkan på upplevelsen av *extent* och *compatibility* i ovannämnda sträckor, och bidrog således till en mer restaurativ upplevelse eftersom öppenheten skapade en överblickbarhet och en sammanhängande upplevelse som bidrog till miljöns orienterbarhet. Öppenhet verkar alltså kunna påverka en miljö restaurativa effekter både positivt och negativt beroende på vilken kvalitet i ART man talar om.

Att en plats öppenhet/slutenhet påverkar återhämtning lyfts i teorin *Perceived Sensory Dimensions*, PSD (Stoltz & Grahn 2021), som lyfter åtta olika upplevelse-kvaliteter i en miljö. Kvaliteten *Open*, som enligt teorin anses vara mindre bra för återhämtning, syftar på att en miljö är öppen, överblickbar och utan hinder (Stoltz & Grahn 2021:5-6). Detta stämmer bra överens med vår analys av öppenhetens negativa påverkan på återhämtning i delsträcka 4, 6 och 9 i upplevelsen av *being away*.

I PSD kontrasteras *Open* med kvaliteten *Shelter* som anses vara bra för återhämtning, eftersom det skapar en privat och skyddad känsla som mentalt trötta behöver (Stoltz & Grahn 2021:5). Att delsträckorna 2, 3 och 5 inte påverkades negativt av öppenheten, i upplevelsen av *being away*, kan bero på att de stora träden skapade ett tillräckligt tydligt rum för att bli ett skydd i enlighet med PSD och bidrog till en mer restaurativ upplevelse än om träden inte hade varit där.

4.4 Ljud och oljud

Olika typer av ljud verkade också påverka den återhämtande upplevelsen utifrån vår analys. Ljudet av fåglar (delsträcka 2, 6, 7) och porlande vatten (delsträcka 3, 4), samt ett spännande ljud från isen på Mälaren (delsträcka 5), alltså ljud från naturliga element, upplevdes som fascinerade och bidrog till en mer återhämtande upplevelse. I kontrast hördes ljud av en bilväg i fyra delsträckor (2, 3, 4, 9), ljud som ansågs påverka upplevelsen av *being away* negativt eftersom det påminde om den vardagliga världen. Naturliga ljud bidrog alltså till en mer återhämtande upplevelse, medan billjud hade motsatt effekt. Liknande samband lyfts inom kvaliteten *Serene* i PSD, som anses vara bra för återhämtning, och innebär bland annat att en miljö bör vara opåverkad av oljud och i stället innehålla ljud av naturen för att på så sätt skapa lugn och en mer återhämtande upplevelse (Stoltz & Grahn 2021:7).

4.5 Spår av mänsklig aktivitet och trygghet

Det har också gått att urskilja att spår av mänsklig aktivitet påverkade den återhämtande upplevelsen utifrån vår analys. I delsträcka 1 upplevdes miljön som väldigt stökig och orörd av människan och gav ett väldigt naturligt intryck - en hög grad av *being away* upplevdes. I två delsträckor (4 och 8) var människans avtryck betydligt mer påtagligt, på grund av visuella spår av jord- respektive skogsbruk, och gav en låg grad i upplevelsen av *being away*. Spåren av mänsklig aktivitet innebar i dessa delsträckor en mindre återhämtande upplevelse eftersom upplevelsen av *being away* minskade av det.

Det kaotiska, oskötta intrycket i delsträcka 1 bidrog dock till en känsla av stress och otrygghet. I delsträcka 8 var miljön ungefär lika stökig och kaotisk, men skillnaden var att denna delsträcka gav intrycket av att vara mer undanröjd och skött och därför upplevdes miljön aldrig som otrygg. Det mänskliga avtrycket i delsträcka 8 blev alltså en fördel jämfört med delsträcka 1 eftersom det bidrog till en känsla av trygghet och mindre stress.

Spår av mänsklig aktivitet i miljöerna verkar utifrån vår analys påverka återhämtningen olika, beroende på hur resten av miljön ser ut. En stökig miljö upplevs som mer återhämtande med spår av mänsklig aktivitet på grund av att det ökar känslan av trygghet, medan en mer organiserad miljö upplevs som mindre restorativ med spår av mänsklig aktivitet på grund av att det minskar känslan av *being away*. Detta säger delvis emot PSD:s kvalité *Cultural* som anser att spår av människans avtryck i miljön är mindre bra för återhämtning, då de menar att dess motsats *Natural* är att föredra (Stoltz & Grahn 2021:5).

Vilken roll känslan av trygghet har i *Attention Restoration Theory* framgår dock inte riktigt. Att inte känna sig trygg i en miljö antar vi helt undanröjer förutsättningarna för en restorativ upplevelse eftersom man utifrån vår uppfattning av återhämtande miljöer bara kan tala om återhämtning om man är i en miljö man faktiskt vill vara i. "Lack of threat", som vi tolkar innebär en känsla av trygghet, är dock en viktig komponent i miljöer för stressreduktion enligt Ulrich (1983 se Marselle et al. 2021:9) och som tidigare nämnt står i samband med återhämtning. Trygghetens roll för återhämtning inom ramen för ART skulle vara en intressant fråga för vidare undersökning.

4.6 Avsedda och inbjudande platser för vila och återhämtning

Till sist var upplevelsen av *compatibility* måttlig genom i princip hela pilgrimsleden, oftast på grund av att miljön i delsträckorna å ena sidan var överblickbar och tillgodosåg besökaren med tillräcklig information för att kunna förstå och röra sig i landskapet. Å andra sidan var miljöerna inte särskilt inbjudande för de antagna önskningar en pilgrimsvandrare har med att vara i miljön, alltså att få chans till vila, ro och meditation. Leden hade alltså generellt för få platser som upplevdes inbjudande för just detta.

5. Diskussion

I följande kapitel diskuteras metodens begränsningar och våra slutsatser presenteras och diskuteras.

5.1 Slutsatser

Utifrån Kaplan och Kaplans fyra kvaliteter i *Attention Restoration Theory* har vår undersökning identifierat flertalet element i miljön som viktiga för att få en återhämtande upplevelse och på så vis möjligen också en mer helande upplevelse. Både vatten, naturliga ljud, slutenhet, naturlighet och slingriga stigar är några av de element som har identifierats, vilka också anses viktiga för återhämtning och stressreduktion enligt andra teorier såsom PSD och SRT. Denna undersökning bekräftar alltså flera av miljöelementen som tas upp av PSD och SRT som viktiga för psykologisk återhämtning och stressreduktion, och att de elementen hjälper även för återhämtning från mental trötthet enligt Kaplan och Kaplans definition. På detta sätt bidrar vår undersökning till diskursen om miljöelement kopplat till människans välmående.

Då det finns belägg för att fysiska aspekter i miljön ger återhämtande effekter, vilket såväl PSD, SRT, som vår undersökning utifrån ART kommit fram till, uppstår frågan hur stor roll miljön faktiskt har för den helande upplevelsen av en pilgrimsvandring. Eftersom det finns råd kring hur pilgrimsleder bör dras i landskapet, tycks det finnas en sorts implicit medvetenhet om att miljöerna som leden passerar påverkar upplevelsen av leden och således hur helande upplevelsen blir - även om andra faktorer såsom tro, motiv, personlighet etc. också påverkar enskilda människors upplevelser av en pilgrimsled. Eftersom undersökningen visade att leden alltid upplevdes som restorativ utifrån en eller flera kvaliteter i ART kan det i alla fall konstateras att det finns en möjlighet att miljön har en roll för den helande upplevelsen av pilgrimsleden. Det hade därför varit intressant och givande att undersöka hur stor påverkan den fysiska miljön har för den helande upplevelsen av en pilgrimsvandring, i jämförelse med den inre och själsliga resan.

5.2 Metodens begränsningar

I följande underkapitel kommer vi kritiskt diskutera vår metod och lyfta begränsningar med den.

Problemet med att använda sig själv som deltagare

Vår valda metod visade sig ha några problem. Genom att vi undersökte *being away* utifrån oss själva kan upplevelsen resulterat i ett godtyckligt resultat. Vår stressade vardag, att skriva en kandidatuppsats, var den egentliga orsaken till vårt besök av pilgrimsleden. Frågan är hur mycket *being away* vi faktiskt kunde uppleva på grund av detta, eftersom vårt besök av pilgrimsleden omöjligen skulle kunna innebära en fullständig flykt från vardagen. Kaplan och Kaplan menade att bara komma ut i naturen ofta innebar en tillräcklig upplevelse av *being away* eftersom människan lever så separerat från naturen idag (Kaplan & Kaplan 1989:189). Trots att vi var i naturen hela tiden när vi undersökte pilgrimsleden konstaterades *being away* vara låg i en majoritet av delsträckorna. Detta skulle kunna vara ett symptom på ovan nämnda problem med att undersöka kvaliteten genom oss själva. Det hade möjligtvis kunnat undvikas genom att använda deltagare i stället för oss själva i undersökningen av delsträckorna och chansen finns att ett sådant genomförande hade gett ett resultat med högre upplevd grad av *being away*. Då skulle möjligtvis fler samband mellan element i naturen och upplevelsen av *being away* konstaterats, element som nu kan ha missats eftersom vi undersökte genom oss själva.

Ett ytterligare problem med att vi analyserade utifrån oss själva var att ART handlar om att uppleva saker på ett sätt som innebär att vila sin riktade uppmärksamhet. Genom att vi var där och aktivt analyserade platsen använde vi troligen mer av vår riktade uppmärksamhet än om vi bara hade gått där enbart av lust och fri vilja.

Vi utförde även platsanalysen efter att ha införskaffat oss en relativt god teoretisk överblick kring restaurativa miljöer i allmänhet och vad i naturen som kan ge återhämtning. På ett sätt var detta till vår fördel eftersom vi, genom att utgå ifrån ART, kunde avgränsa oss i hur vi skulle dokumentera våra upplevelser när vi undersökte pilgrimsleden. Utan någon form av teoretiskt riktmärke hade platsanalysen möjligen riskerat bli fruktlös på grund av risken att vi skulle kunna missa viktiga iakttagelser, för vårt mål och syfte, eller dokumentera alldeles för mycket och i detalj på ett sätt som skulle göra materialet för svårhanterligt. Svagheten med vår förståelse kring ämnet var att vi undersökte vår upplevelse av pilgrimsleden i ett skede där vi visste ungefär vad vi letade efter. Även om man i så god utsträckning som möjligt försökte vara neutral i sitt möte med platsen kan man inte utesluta att vi lidit av bekräftelse-bias, alltså att vi helt enkelt såg vad vi ville se. Som exempel hade vi läst oss till att Ulrich ansåg att vatten var bra för stressreduktion. Vi kan inte vara säkra på att denna information inte påverkade oss när vi tyckte att vatten hade en stor roll i vår undersökning utifrån ART. Samtidigt var dock metodens utformning i stora drag baserad på andras teorier och metoder, vilket således var ett gott försök att genomföra en så gedigen studie som möjligt.

Trots vissa brister med att använda sig själv som deltagare har undersökningen inneburit en övning i att använda sig själv som medel för analys. I rollen som landskapsarkitekt är detta en mycket viktig erfarenhet att ha eftersom det i vår framtida praktik sällan (eller aldrig) kommer finnas resurser för att rekrytera deltagare för att undersöka och lära känna en plats. Vårt arbete blir således intressant för blivande landskapsarkitekter eftersom det visar på hur man kan använda sig själv som medel för analys men också vilka svagheter som kommer med det.

Vädret och årstidens påverkan

Vi kan inte heller utesluta vädrets påverkan på resultatet den dagen som vi utförde vår platsundersökning. Landskap och väder får ändå antas stå i stort beroende av varandra; att vädret påverkade upplevelsen av pilgrimsleden måste man därmed anta. Detta hade kunnat avhjälpas genom att utföra analysen under flera dagar med olika väder. Problemet med detta vore dock att vi skulle lära känna platsen bättre och bättre för varje gång vi var där vilket i sig skulle kunna påverka hur vi upplevde platsen. Även här hade en lösning kunnat vara att rekrytera deltagare och att de portionerades ut för undersökning under olika dagar med olika väder. Detta problem gäller även årstiden. Vi utförde analysen i februari, där inga växter hade blad. Om växtligheten i stället haft blad och varit tät hade siktlinjerna blivit kortare vilket skulle kunna påverka till exempel den upplevda öppenheten genom att miljön skulle kännas mindre öppen. Detta skulle i ett sådant fall innebära en mer restorativ upplevelse.

Att genomföra undersökningen under andra årstider än vinter vore väldigt spännande med tanke på hur mycket naturens uttryck förändras över året. Det skulle också vara högst relevant eftersom restorativa miljöer bör vara så restorativa som möjligt hela året, oberoende av årstid. Det vore en intressant fråga att undersöka vidare.

Undersökning av helheten

I efterhand, efter att platsbesöken hade gjorts, insåg vi att vi gärna hade undersökt helheten av leden på ett mer eftertänksamt sätt. I efterhand insåg vi nämligen att vi missförstått *continuous*-delen i Schultz och van Ettegers ena promenadmetod och vi tog inte tillvara på tillfället vi hade att uppleva promenaden i helt flöde. Kanske hade vi kunnat få in en intressant dimension av vår personliga, inre upplevelse av leden, eller en jämförelse om hur vi mådde före och efter att vi hade gått den. Även detta hade varit väldigt intressant att undersöka vidare.

Pilgrimsledens faktiska roll för analysen

Eftersom undersökningen genomfördes på ett sätt där pilgrimsleden mer eller mindre behandlades som vilken vandringsled som helst som går genom natur, finns det stor risk att det inte spelade någon roll att det var just en pilgrimsled som analyserades. Samma element hade därför troligtvis kunnat urskiljas bland de olika delsträckorna, oavsett om det var en pilgrimsled eller inte. Detta är således ett stort problem med undersökningen. Dock, med tanke på rekommendationerna kring att pilgrimsleder bör gå genom varierad natur, finns det ändå en möjlighet att ledens dragning genom landskapet hänger ihop med ledens helande syfte och att det på så sätt finns intressant kunskap om återhämtning och helande att utvinna genom att undersöka just en pilgrimsled. Det är dock inte säkert att den kunskapen nödvändigtvis hade handlat om element i miljöerna, utan kanske om samspelet mellan en pilgrimsvandrades tankar och känslor och mötet med naturen. Detta hade krävt både helt annan teori än den vi använde, och helt andra sätt att iakttä, dokumentera och tolka upplevelsen av pilgrimsleden.

5.3 Kunskap om återhämtande element i relevans för landskapsarkitekturen

Med tanke på städernas förtätning och den ökade psykiska ohälsan som innebär minskade grönytor samtidigt som behovet av psykologisk återhämtning ökar, blir det allt viktigare att de kvarvarande grönytorna kan möta människors behov av återhämtning. Undersökningens bekräftelse av befintlig kunskap om återhämtande element i gröna miljöer innebär att landskapsarkitekter kan och bör fortsätta att använda sig av dem i skapandet av mer återhämtande gröna miljöer. Utifrån undersökningen kan det ske på följande vis:

- Inför vatten i olika former; stilla och/eller porlande.
- Gestalta så att stigar och gångar svänger, så att man inte alltid ser vad som sker härnäst.
- Gestalta med medel för att öka naturliga ljud, till exempel genom att locka fåglar eller anlägga för porlande vatten.
- Minska öppenhet i miljöer genom att tillföra mer rumsbildande element men utan att förlora överblickbarheten.
- Se till att miljön upplevs som naturlig men samtidigt trygg, varför viss förvaltning kan krävas för att skapa en trygg karaktär.
- Gestalta för inbjudande platser för vila och meditation.

Referenser

- British Pilgrimage Trust (u.å.). *Create your own route*.
<https://www.britishpilgrimage.org/help-the-pilgrimage-movement/create-your-own-route> [2025-03-19]
- Försäkringskassan (2023). Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv (Försäkringskassans lägesrapport 2023:1).
<https://www.forsakringskassan.se/download/18.22814c2e194887717f99b/1738339907565/psykisk-ohalsa-i-dagens-arbetsliv-forsakringskassans-lagesrapport-2023-1.pdf>
- Guinchard, C.G. & Lundkvist, B. (2014). *Ingegerdsleden: pilgrimsled för andlighet, kultur och fred, Stockholm - Sigtuna - Uppsala*. Ramel, M. (red.) (Ramel, M., red.) Svenska Kyrkan.
https://www.svenskakyrkan.se/filer/Ingegerdsleden_bok.pdf [2025-03-06]
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G.W. & Gärling, T. (1997). A measure of restorative quality in environments. *Scandinavian Housing and Planning Research*, 14 (4), 175–194. <https://doi.org/10.1080/02815739708730435>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15 (3), 169–182.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A.M., de Vries, S., Triguero-Mas, M., Brauer, M., Nieuwenhuijsen, M.J., Lupp, G., Richardson, E.A., Astell-Burt, T., Dimitrova, D., Feng, X., Sadeh, M., Standl, M., Heinrich, J. & Fuertes, E. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*, 158, 301–317. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.028>
- Marselle, M.R., Hartig, T., Cox, D.T.C., de Bell, S., Knapp, S., Lindley, S., Triguero-Mas, M., Böhning-Gaese, K., Braubach, M., Cook, P.A., de Vries, S., Heintz-Buschart, A., Hofmann, M., Irvine, K.N., Kabisch, N., Kolk, F., Kraemer, R., Markevych, I., Martens, D., Müller, R., Nieuwenhuijsen, M., Potts, J.M., Stadler, J., Walton, S., Warber, S.L. & Bonn, A. (2021). Pathways linking biodiversity to human health: A conceptual framework. *Environment International*, 150, 106420. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106420>
- Nationalencyklopedin (u.å.). *vallfärd*.
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/vallf%C3%A4rd> [2025-02-26]
- Nolin, C. (2022). Valfärdssamhällets vardagslandskap under press. *Bebyggelsehistorisk tidskrift*, (82)
- Oles, T. (2014). *Go with Me: 50 steps to landscape thinking*. Architecura & Natura Publishers.
- Pasini, M., Berto, R., Brondino, M., Hall, R. & Ortner, C. (2014). How to Measure the Restorative Quality of Environments: The PRS-11. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 293–297. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.375>
- Schultz, H. & van Etteger, R. (2016). Chapter 11: Walking. I: van den Brink, A., Bruns, D., Tobi, H., & Bell, S. (red.) *Research in Landscape Architecture: Methods and Methodology*. Taylor & Francis Group.
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/slub-ebooks/detail.action?docID=4741933> [2025-03-05]
- Stoltz, J. & Grahn, P. (2021). Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. *Urban Forestry & Urban Greening*, 59, 126989. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989>

- Svenska Kyrkan (2022). *Pilgrimsleder och kulturvägar*.
<https://www.svenskakyrkan.se/pilgrimsleder> [2025-03-05]
- Svenska Kyrkan (2023). *Ingegerdsleden*.
<https://www.svenskakyrkan.se/stockholmsstift/ingegerdsleden> [2025-03-05]
- Svenska Kyrkan (u.å.). *Eriksleden*. <https://www.svenskakyrkan.se/upsala/eriksleden->
[2025-03-07]
- Svenska Kyrkan (u.å.). *Pilgrim och pilgrimsleder*.
<https://www.svenskakyrkan.se/upsala/pilgrim> [2025-03-05]
- Thurfjell, D. (2020). *Granskogsfolk: Hur naturen blev svenskarnas religion*. 1. uppl. Norstedts.
- Trafikverket (2017). *Landskapet är arenan. Integrerad landskapskaraktärsanalys - en metodbeskrivning*. Trafikverket.
- Ulrich, R.S. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 1991 (11), 201–230
- Winkelman, M. & Dubisch, J. (2005). Introduction: The Anthropology of Pilgrimage. I: Winkelman, M. & Dubisch, J. (red.) *Pilgrimage and Healing*. 1. uppl. The University of Arizona Press.

Bilaga 1

Används med godkännande från Terry Hartig.

APPENDIX

The results are based on a version of the Perceived Restorativeness Scale (PRS) comprised of the 26 items below. Participants made their responses using a 7-point scale to indicate the extent to which the given statement described their experience in the given setting (0 = Not at all; 6 = Completely).

The items are grouped by subscale membership (Being Away, Fascination, Coherence, and Compatibility, respectively):

1. Being here is an escape experience. *
2. Spending time here gives me a break from my day-to-day routine. †
3. It is a place to get away from it all.
4. Being here helps me to relax my focus on getting things done.
5. Coming here helps me to get relief from unwanted demands on my attention.

6. This place has fascinating qualities. *
7. My attention is drawn to many interesting things. *
8. I want to get to know this place better. †
9. There is much to explore and discover here. *
10. I want to spend more time looking at the surroundings. †
11. This place is boring. (-)
12. The setting is fascinating.
13. There is nothing worth looking at here. (-)

14. There is too much going on. (-) *
15. It is a confusing place. (-) *
16. There is a great deal of distraction. (-) *
17. It is chaotic here. (-) *

18. Being here suits my personality. *
19. I can do things I like here. *
20. I have a sense that I belong here. *
21. I can find ways to enjoy myself here. †
22. I have a sense of oneness with this setting. *
23. There are landmarks to help me get around. †
24. I could easily form a mental map of this place. †
25. It is easy to find my way around here. †
26. It is easy to see how things are organized. †

Notes: (-) an item for which the value must be reversed in coding; (*) the item is from the earlier PRS and is in its original form; (†) the item is from the earlier PRS but is in a revised form; (‡) the item was designed to represent legibility.

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>

☒ JA, jag, Sara Larsson har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☒ JA, jag, Helga Rasmusson Klingberg har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse till att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.